

新学期收心大作战 告别开学综合征



半岛教育

A26~A27

□半岛全媒体记者 王菊 实习生 门晓静

新学期开学了,中小學生又重新进入到紧张忙碌的学习状态。由于暑假过得比较放松,不少孩子还没有从假期状态中调整过来,出现了迟到、疲倦、心情焦虑等现象,心理学上称为“开学综合征”。专家提醒,每年开学后都会有一部分孩子出现心理不适,这段时间家长要多留意孩子的精神状态,及时给予关心鼓励,帮助孩子适应新的生活节奏。

开学第一天,全家起晚了

8月28日是新学期第一天,尽管老师前一天专门提醒当天要准时到校参加开学典礼,但是市北区某小学二年级的小宇同学还是迟到了20分钟。说起迟到的原因,小宇的爸爸很不好意思:“今早睡得也太沉了,定了两个闹钟都没把我们叫醒。”原来,小宇和爸爸妈妈假期睡得很晚,一般晚上11点多睡觉,第二天8点钟起床,现在开学了,一下子要回到7点起床的节奏,一家人都很不适应。

记者了解到,开学第一周,不少学生都出现了迟到、容易疲倦、注意力不集中的现象。“孩子上了几天学,总是说累,对学习提不起精神”“早晨起床太

困难了,晚上不想睡,白天不想起”……在一些学校门口,不时有送孩子的家长彼此交流着开学后遇到的问题。而这些,都是“开学综合征”的典型表现。

心理专家指出,“开学综合征”是指在假期结束之后,中小學生所表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现。“开学综合征”大多表现为失眠、嗜睡、疲倦、食欲不振、记忆力减退、理解力下降、厌学、上课走神等现象。

家长多给孩子关心鼓励

记者了解到,造成“开学综合征”的原因,主要是暑假生活不规律,孩子的娱乐与休息时间没有合理计划,加上假期舒适无度的生活让孩子留恋,使他们对开学后的学习生活产生抵触情绪。

“每年新学期开学后都会有部分孩子出现不适应的现象,尤其是幼儿园升入小学、小学升入初中这类进入新学段的孩子,由于换了一个新的环境,一般在心理上都要适应一段时间。还有的学生是因为学业压力大,开学后容易出现紧张、焦虑的情绪。”青岛交通职业学校心理教师、国家二级心理咨询师安嘉说,除了心理反应,严重的学生还会出现身体上的不适,比如

肚子疼、呕吐等现象。

怎样帮助孩子缓解“开学综合征”?安嘉说,首先,家长要对孩子有充分的了解。如果孩子属于适应能力不强的类型,那么家长和孩子就提前做一些准备,包括调整家庭作息时间,生物钟提前从假期模式调整到开学模式,家长还可以带孩子一起购买一些新文具、新书本,让孩子在心理上有一个开学准备。如果孩子还是出现了“开学综合征”的状况,家长也不要焦虑,遇到问题最好的解决办法就是坦然面对。家长一定不要指责孩子,增加孩子的心理压力,可以和孩子一起寻找情绪失调的原因,多给孩子一些鼓励和关心。

“有的学校在开学第一周会适当放慢学习进度,开展一些文体活动,帮助学生逐步适应学校的生活节奏,这是一种非常好的‘软着陆’的做法。”安嘉老师说,如果孩子的不适应反应特别严重,家长应及时带孩子寻求专业心理工作者的帮助。



半岛教育直通车



半岛校园风

杭州路小学“减负”有妙招

□半岛全媒体记者 孙雅琴

青岛杭州路小学学生们和大书包说“再见”了!8月28日,学校面向全校七百多名学生免费配发了“朵朵书袋”,建议学生只带主要教科书上学,从而减轻书包重量。各班班主任老师认真指导学生如何合理使用“朵朵书袋”,让学生们将不需要每天带回家的学习用品、书本资料等存放在里面,培养学生自理能力,同时养成定期整理书包的好习惯。

海运学校涉海专业招生火爆

□半岛全媒体记者 刘恺琦

近日,翟墨工作室在青岛海运职业学校揭牌成立。学校聘请翟墨先生为荣誉教授、航海艺术形象大使。翟墨是“单人无动力帆船环球航海中国第一人”,多次自驾帆船访问南太平洋诸岛国。随着海洋类休闲运动的兴起,海洋休闲服务类人才紧缺,青岛海运职业学校今年招生火爆,三二连读的四个涉海专业已全部超分数线录满,今年新开设的海洋休闲服务与管理专业已招满40人,国际邮轮乘务专业和韩国留学班报名人数也创新高。

带出好学生,教师先练内功

青岛超银学校开学前五大校区教师集体培训



▲超银学校老师利用暑期进行新课程改革教研。

□文/图 半岛全媒体记者 魏海洋

培养出优秀的学生,教师起到了关键作用。虽然暑假有近两个月的时间,但是教师们都没有闲着,利用这宝贵的时间练内功。记者采访了解到,开学前青岛超银学校就组织五大校区的教师集体练内功,提升教育教学能力。通过提升教师的教学水平,超银学校带出了一届届优秀学生,这也是成为一所好学校的秘诀。

“暑期生活转眼已进入尾声,对超银学校的老师们来说,一系列卓有成效的培训成为这个假期最宝贵的收获。”青岛超银学校校长潘晓莉说。集体备课、IB培训、参加教育局组织的培训……老师们利用难得的暑假“档期”继续充电,为即将到来的新学期做好充分准备。8月23日,超银学校举行了新学期全体教师培训,五大校区近500位教师悉数到场。邀请知名教育专家面向所有教师在假期进行统一培训已经成为超银学校的一大传统和特色。这次五大校区教师全聚首,所请的嘉宾是成功打造出“和谐互助”教育模式的即墨二十八中学校长李志刚。讲座中,李校长向超银全体教师们分享了他所在学校主创的“和谐互助”教育模式,

这种自下而上、德智一体、简洁高效的模式与超银中学一直以来所倡导的“自主-互动”的教学模式有着异曲同工之妙,与超银引入的IB(国际文凭)课程的教育理念也有契合之处。

“超银小学和超银中学新课程班的陆续推出,正是适应课改浪潮的产物。”潘晓莉说,超银正在进行着新课改,通过引入IB课程等国际先进教育教学形式,完善学校课程内容,促进学生全面成才和综合素质发展。据了解,学校引入IB课程后,除了在超银中小学分别开设纯粹教授IB课程的国际班,也逐步开设了新课程班,融入IB的育人理念和课程框架进行课程改革。这对学校的师资队伍来说是很大的挑战。为此,学校进行了多轮的教师培训,选派骨干教师前往北京、上海、广州、香港等地接受系统的IB培训。与此同时,学校定期邀请IB项目专家、学校IB协调员与全体教师一起分享IB的教育模式和方法。“在基础教育改革的时代背景下,每一位教师都要转变思想。”据了解,超银小学借助IB课程进行的课改已经取得了显著成绩,新课改班招生爆满,而超银中学今年也顺应教育发展的形势,推出了新课改班。

传承国学经典 成就精彩人生

记者探访:青岛明珠国学学校背后的育才之道

□半岛全媒体记者 孙雅琴

前不久,由中国教育电视台主办的第二届全国少儿新六艺大赛决赛在北京举行。经全国范围投票、国学大赛评委会审定,青岛明珠国学学校被评为“全国十佳国学教育机构”。其学生的国画、手语舞、茶艺表演、武术表演等多项才艺在比赛中荣获大奖,也备受好评。近日,记者走进明珠国学学校,探访这所国学特色学校背后的育才之道。

国学熏陶:让孩子修身养智

走进位于即墨的青岛明珠国学学校,一进校门,一座矗立在学校广场中心的雄伟老子、孔子雕像映入眼帘。路经此处的老师、同学都会恭敬地向老子、孔子雕像鞠躬行礼。学校广场上,还有一群身着统一国服的孩子们正在老师的带领下学习中国武术。教学楼里处处彰显浓郁的传统文化氛围,墙上悬挂着论语、古圣先贤和二十四孝等文章和圣人画像。校长侯峰告诉记者,中国传统文化博大精深,要让孩子们从小受到熏陶,修身养性。

记者了解到,这里的孩子既要德行扎根、力行孝道、诵读经典,又学习书画、武术、太极、古琴、吟诵、古礼、手工、乐教、礼仪等课程。在明珠国学读书的孩子不仅气质非凡,还多才多艺。2017年全校师生登上全国首届少儿国学春晚演出,学生多个节目获奖,也因他们身上的国学特质而获得唯一一个最佳团体奖和优秀单位组织奖。

国学智慧:让孩子知书达理

三年级学生吕家仪在明珠国学读书这几年很让家人省心,不仅懂事明理,还提高了学习积极性,学会了很多才艺。妈妈



▲以武演道,强健身心——清晨学生在学校的小树林里晨练

高宏说:“学校每周都练毛笔字,提高了孩子的定力;每天都有武术课,增强了孩子的意志力;春天孩子们在学校里种菜、浇水、拔草,秋天一起收获蔬菜瓜果等,体味辛苦‘耕读’的喜悦,这些都是孩子成长中的宝贵财富。”

“中国传统文化中有很多做人做事的道理,在传统文化氛围的耳濡目染下,不仅可以学习各种文化礼仪,感悟国学智慧,还可以培养良好的人文素养、心理品质、道德品质和人生修养等。”侯峰说,学校里的幼儿园每天有班车,小学初中是寄宿制与老师同食宿。学生每天早晨6点起床晨读、晨练,晚上8点半准时入睡,在学校养成良好的生活习惯和自我管理能力。

据了解,青岛明珠国学学校现招收幼儿园、小学和初中一年级的新生及插班生。欢迎有识之士为孩子选择优质教育资源——青岛明珠国学学校! 咨询电话:0532-82539765 15725215518 学校地址:青岛市即墨大信镇明珠园 学校网址:www.mingzhu.cn